

Gnocchi z indykiem w sosie pomidorowym

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 3 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 555 kcal \ B-36 g \ T-16 g \ W-65 g \ Bł-1 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 107 kcal \ B-7 g \ T-3 g \ W-13 g \ Bł-0 g

Składniki

- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (120 g)
- ✓ czosnek – 2 ząbki (10 g)
- ✓ mięso mielone z indyka – 1 opak. (400 g)
- ✓ passata pomidorowa – 1 opak. (500 g)
- ✓ papryka słodka – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ papryka ostra – 1/3 łyżeczki
- ✓ oregano – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ bazylia – 1/3 łyżeczki
- ✓ gnocchi – 1 opakowanie (500 g)
- ✓ ser parmezan, tarty – 1 łyżka (10 g)

Przygotowanie

1. Na patelni rozgrzej oliwę, podsmaż pokrojoną cebulę oraz przeciśnięty przez praskę czosnek.
2. Dodaj zmielone mięso z indyka. Dopraw papryką słodką, ostrą, oregano, bazylią, solą oraz pieprzem.
3. Dodaj passatę pomidorową i gotuj przez kilka minut.
4. Wrzuć gnocchi i gotuj do miękkości. Jeśli jest taka potrzeba, dopraw do smaku.
5. Przed podaniem posyp parmezanem i udekoruj świeżą bazylią.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/gnocchi-z-indykiem-w-sosie-pomidorowym/>